

Orientering

O-POSTEN · 57. ÅRGANG · NR. 3 · AUGUST 2008 · MAGASIN FOR DANSK ORIENTERINGS-FORBUND



TEMA 1:

MELLEM- DISTANCEN

HVAD KAN DENNE HER DISCIPLIN?
HVORDAN ER DEN UNIK? HVAD VIL DOF
MED DEN – OG HVORDAN SKAL DEN
OPTIMERES I FREMTIDEN?

TEMA 2:

JUNIOR WM

EMMA KLINGENBERG BLEV DEN
YNGSTE JUNIORVERDENSMESTER
NOGENSINDE! STOR REPORTAGE
FRA MEDALJEFESTEN I GÖTEBORG

En fantastisk orienteringsfest



AF HELGE SØGAARD, FORMAND

Sommeren har budt på en fantastisk orienteringsfest med flotte resultater af vores landshold, der løb for de danske farver ved JWOC i Göteborg og WOC i Tjekkiet.

Stemningen, i det som blev kaldt danskersvinget ved opløbet til sprinten ved Junior-VM i Göteborg, var ubeskrivelig, da det stod klart, at Emma Klingenberg vandt guld med selskab på podiet af Zenia Mogensen, som scorede en flot 5. plads. En placering som samme dag på fornem vis blev suppleret af en bronzemedalje til Søren Bobach.

Og festen fortsatte resten af ugen med endnu flere medaljer af sølv og bronze. Ingen tvivl om at vores juniorlandshold er orienteret mod fremtiden.

Få uger efter var seniorlandsholdet i ilden ved WOC i Tjekkiet, hvor specielt flotte resultater fra Signe Søes satte fokus på dansk orientering.

Først med en 7. plads ved sprinten, efterfulgt af en fantastisk 5. plads på langdistancen. - Imponerende!

Hermed et stort TILLYKKE til alle, der løber på vores landshold og en stor TAK til alle jer, der arbejder omkring landsholdene. Det har været en fornøjelse at være blandt de rød/hvide på stævnepladserne.

BREDEPOLITIK

Umiddelbart før sommerferien vedtog HB den nye breddepolitik. Formuleret gennem en frugtbar dialog med klubberne over hele landet. En breddepolitik gør det ikke alene, for kun gennem et solidt afsæt i klubberne og en fortsat aktiv indsats af ildsjæle rundt om i landet, kan det lykkes at skabe yderligere fokus og tilgang til vores idræt.

Breddepolitikken lægger op til at skabe de overordnede rammer for breddearbejdet, men det praktiske skal ske i samspil mellem klubber og aktive folk, hvis hjerte banker for BREDDE og BØRN&UNGE projekter.

Men vi skal være vågne for nye måder at "løbe" orienteringsløb på. Eksempelvis på MTB-cykel, som en bysprint eller en helt ny disciplin: Walking-O: Et koncept udtænkt af Christian Ingerslev Overvad fra OK PAN ved et af breddedialogmøderne.

For ganske mange er det en overvindelse at forlade kendte skovveje og afmærkede ruter. Hvorfor tilbyder vi ikke baner til dem der bare vil gå en tur? Tilføj en enkelt ny dimension i form af en ultralet gå-o-bane, og måske har vi et nyt potentielt medlem, som herved på egne præmisser har prøvet orienteringsidrætten.

MELLEMDISTANCEN

Konceptet omkring Walking-O kan være en eye-opener i retning af at gøre vores idræt tilgængelig for mange. Her har også mellemdistancen, et af temaerne i det her nummer, også en vigtig mission. Jeg vover påstanden om at rigtig mange af vore medlemmer, som vi måske ikke ser så tit i skoven, er en målgruppe for mellemdistancen. Korte baner med mange poster er for de fleste langt sjovere end en endeløs langdistance, hvor man tilmed et to-talt "smadret", hvis man overhovedet evner at gennemføre.

For medier og tilskuere er mellemdistancen også oplagt. Med fart, tempo og en hurtig afvikling med tætte og spændende resultater, indeholder mellemdistancen alle de elementer, der skal til for at gøre vores idræt attraktiv og synlig for langt de fleste.

DOF'S ORGANISATION

Med ansættelsen af en direktør for DOF har vi taget et vigtigt skridt i retning af at sikre en professionel organisation. Vi har ønsket at tydeliggøre referencelinjerne i organisation – men vigtigst er, at vi har truffet beslutning om at samle den ansatte organisation i Idrættens Hus. Hermed har vi skabt rammerne for at opnå en synergi og en ukompliceret daglig dialog mellem vores ansatte, så de kan føle sig som et team.

Vi har med andre ord ønsket at gøre DOF mere attraktiv som arbejdsgiver. Og det kan der kun komme noget godt ud af.

Go' efterårssæson og på gensyn på stævnepladserne.

Orientering 3/2008

57. årgang
ISSN 1901-3825
ISSN 1901-3833 (on-line udgave)

Officielt medlemsmagasin for
Dansk Orienterings-Forbund

Redaktion

Nana Toft, ansvarshavende
nana@udsagn.dk

Søren Larsen
Trine Midtgaard
Kell Sønnichsen
Karl Kristian Terkelsen

Ekspedition

Bladet sendes portofrit til alle aktive medlemmer af klubber under Dansk Orienterings-Forbund. Adresserne hentes i o-service. Husk at sætte x i feltet for bladet. Som medlem skal du selv eller via din klubadministrator holde dine adresseoplysninger opdaterede.

Et årsabonnement kan tegnes for kr. 200,- ved henvendelse til:

Sekretariatet
Ildrættens Hus, Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby
+45 4196 9376
dof@do-f.dk

Annoncer

Kontakt sekretariatet.

Deadline for indlevering af stof

4/2008: 15. oktober

Ansvar

Redaktionen påtager sig intet ansvar for uopfordret materiale. Redaktionen forbeholder sig ret til at afvise, forkorte og redigere indlæg og artikler, der optages i bladet. Synspunkter, fremført af de enkelte skribenter, deles ikke nødvendigvis af forbundet eller redaktionen.

Layout og tryk

Synergi

Oplag

4.900 stk.

Forsidebillede

Tutzon

Leder	2
Lige på	4
Vox pop	18
Opslagstavlen	25
Underskoven – Vinderne fra Den Forkerte Ende	26
Vox pop	29
Eftersnak	30

TEMA 1 – MELLEMDISTANCE	6
Fra grim ælling til smuk svane	6
Hverdagsmellem	8
Hjulben	10
Bobach og bobach – løberen og banelæggeren	12
Kort fra JWOC 2008	14
Danmark fokuserer ikke på...	16
Lad os gøre som HC. Andersen	17

TEMA 2 – JUNIOR VM	20
Portræt af Emma Klingenberg	22
Emmas kort og vejvalg	24

Redaktøren



Så dumpede der endnu et blad ind af brevsprækken – forhåbentlig fyldt med gode historier. Vi har i hvert fald

forsøgt at hente historier hjem fra nær og fjern. Magasinet er lidt anderledes denne her gang; vi har to mindre temaer. Både Junior-VM og mellemdistancen følte vi, vi burde skrive om – lige nu. For der er gode historier i begge temaer.

Så kan jeg fortælle, at vi har fået en ny redaktion. Velkommen til KK, Søren, Trine – og Kell. Vi glæder os til at fortælle dig gode historier fra hele orienteringsverdenen.

Og så håber vi alle nyder den gode sommer!

Glæd dig til næste gang – hvor vi tager fat på eliten.

God læselyst.

Nana Toft

Nye profiler og roller på vej...

AF KIM FOLMANN JØRGENSEN,
SVENDBORG OK, NÆSTFORMAND DOF.
FOTO: PREBEN SCHMIDT

I skrivende stund er stillingerne som direktør og breddekonsulent ikke besat. Men det kunne være fornuftigt at bruge et par linier på perspektivet for disse ansætter alligevel.

Oprindeligt havde forbundet alene en enkelt person ansat som kontorhjælp. Det var Inge Nielsen, nu Madsen, der gennem en menneskealder opbyggede et solidt grundlag for forbundets administration. Senere kom kortkonsulenten til. Det skete i en tid, hvor forbundet stod for udgivelse af først særtryk og senere orienteringskortene og havde store indtægter herfra.

Omkring landsholdet voksede først landstrænerstillingen frem og senere, da vi var kommet ind i varmen ved Team Danmark, kom også en stilling som sportschef samt en række gruppetrænere og andre hjælpefunktioner til, godt hjulpet på vej af tilskud fra Team Danmark.

Vi er et forbund, der nyder Dansk Idræts-Forbunds tillid. Derfor var det naturligt at vi fra starten var med, da breddekonsulentordningen blev en mulighed. Og endelig lykkedes det at realisere en gammel drøm – og få ansat egentlig generalsekretær for nu 3 år siden.

NY UDVIKLING

Efter en periode med stor stabilitet omkring forbundets ansatte, som Inge Nielsen, Søren Nielsen og Karl Kristian Terkelsen er der en ny udvikling på vej. Den ses også på det øvrige arbejdsmarked. En langt større mobilitet.

Det betyder på den anden side også, at udskiftningen i staben af ansatte må forventes at blive hyppigere fremover. Hver gang der kommer nye kræfter til skubbes der til udviklingen, men ubetinget godt er det ikke, da der ved hvert skifte tabes: Opsamlet viden, kompetence, netværksdannelse og virksomhedskultur.

For hovedbestyrelsen og fagudvalg er de hyppige skift tidsrøvende, idet der hver gang skal bruges kræfter på stillingsopslag, stillingsbeskrivelser, samtaler og afventes oplæring.

HVORFOR DEN UDVIKLING

Den voksende stab af ansatte på hel- eller deltid er ikke et isoleret fænomen i dansk orientering. Det er en udvikling, som sker i alle dele af dansk idræt.

Udviklingen er gjort mulig af den generelle økonomiske vækst i vores samfund, men især væksten i tipsmidlerne og væksten i de penge vi bruger på oplevelser har været afgørende. Når vi har fået tag over

hoved, mad på bordet og tøj på kroppen, skal vi ikke kede os. Derfor er der "salg" i gode oplevelser. Og hertil hører orienteringsidrætten i høj grad.

PLADS TIL AT ANSÆTTE ILDSJÆLE

For vores – trods alt lille organisation – betyder en stab af ansatte muligheden for en aflastning af de frivillige. Mange tilbagevendende driftsopgaver kan nu placeres her med en forventning om at blive løst indenfor faste tidsrammer.

Men det er farligt, hvis vi alene ser de ansatte i den rolle. Ingen tager et job i Dansk Orienterings-Forbund for pengenes skyld. Det er lønnen og de øvrige ansættelsesvilkår trods alt for beskedne til.

Derfor må udgangspunktet være, at vi som forbund forstår at skabe attraktive rammer for vore ansatte, ellers sikre vi os ikke de bedste medarbejdere i en hård konkurrencesituation på det danske arbejdsmarked. Vi skal indstille os på at de ansatte fremtidig i endnu højere grad end tidligere har løsningsforslag klar, og at de blander sig i debatten. De er ildsjæle som os andre. Men ikke helt på lige fod, idet der er den væsentlige undtagelse, at de ansatte kun har taleret, men ikke stemmeret. Denne balance er både principiel og vigtig. For uden ret til at ydre sig i



HVOR SKAL VI HEN ?

Som orienteringsløbere ligger det os dybt i ryggen, at vi er os bevidste omkring kursen mod næste post – vi ved altid, hvor vi vil hen! Men med en stadig hurtige udvikling, integration af MTB-orientering, ny teknologi til korttegning, GPS'er o.s.v. er det ikke sikkert, at vi er helt enige om placeringen af de næste poster. Derfor har Hovedbestyrelsen også igangsat en strategiproces, som skal forløbe i perioden frem til næste repræsentantskabsmøde i marts 2009. Meningen hermed er netop at skabe en fælles forståelse omkring den fortsatte udvikling af vor idræt? Hvordan skal vi prioritere vore knappe ressourcer? Hvordan udnytter vi de nye teknologiske muligheder? o.s.v.. Alt sammen beslutninger, som i sidste ende afgøres af repræsentantskabet, altså klubberne i Dansk Orienterings-Forbund.

Også her er der forventninger til at en ny direktør og de øvrige ansatte blander sig i debatten og deltager aktivt i udformningen af, hvad der er tiltænkt at være de kommende års fælles arbejdsgrundlag.

I en decentral organisation, hvor mange træffer beslutninger uafhængigt af hinanden og uden centralistisk styring, er det uhyre vigtigt med en sådan fælles strategidebat – så der er klarhed omkring, hvor de næste poster er.

Når man arbejder som ildsjæl, vil de fleste også gerne have opstillet nogle klare præmisser og rammer for det frivillige arbejde, samtidig skal der være højt til himlen og mulighed for selv at øve indflydelse på det endelige resultat.

Det er netop denne balanceagt, som det er nødvendigt at finde, uanset om ildsjælen modtager løn eller ej.

debatten, får vi ikke fat i ansatte, der også besidder og kan fastholde den ønskede ildsjæl.

NY ROLLER

Med to fuldtidsstillinger ledige som henholdsvis direktør og breddekonsulent har det været vigtigt for hovedbestyrelsen at tænke sig godt om.

Resultatet er blevet, at vi nu tager endnu et skridt i retning af en daglig ledelsesstruktur, som vi kender den fra en sund privat virksomhed og fra moderne offentlige virksomheder.

Vi vil have en direktør, der fungerer som en sådan. Det betyder at hovedbestyrelsen og fagudvalg fremover skal indtage en anden rolle. Hovedbestyrelsen skal endnu tydeligere optræde i rollen som en bestyrelse, der udstikker kursen og opstiller målene for forbundets aktiviteter,

men i højere grad overlade de administrative rutiner, og driften til de ansatte.

En alt afgørende krav til den nye direktør bliver at skabe engagerende rammer og vilkår for ikke blot de få andre fastansatte, men også for en lang frivillige ulønnede medarbejdere, som påtager sig mindre veldefinerede opgaver. Det vil kunne ske gennem skriftlige aftaler, og med en skattefri omkostningsdækning i stedet for løn indenfor rammerne af Idrætscirkulæret. Princippet herfor vil kunne kaldes "MIAFA" – Mange I Arbejde Få Ansatte. Som orienteringsløbere er vi "oplært" til at løse veldefinerede fælles opgaver, der skal blot udstikkes klare rammer herfor. Det er uanset om det drejer sig om afviklingen af et større mesterskab, et korttegningsprojekt eller noget helt andet. Den nye direktør skal i bogstaveligste forstand få ildsjælene til at flamme.

Kongedisciplinen. Ikke lige ordet man bruger om mellemdistance. Det er en disciplin, der ikke er særlig meget hæder eller hyldest i – i hvert fald ikke i Danmark. Alligevel er det den, de fleste tyr til, når de løber til hverdag.

Men hvad kan denne her disciplin? Hvordan er den unik? Hvad vil DOF med den – og hvordan skal den optimeres i fremtiden?



Fra grim ælling til smuk svane

Preben Schmidt tegner her et historisk rids fra tiden, hvor den klassiske distance var det eneste, der var værd at tale om. Men mellemdistancen er langt mere end en halv lang og langt fra "en blød mellemvare", som Preben Schmidt udtrykker det.

TEKST OG FOTO PREBEN SCHMIDT

Jeg er vokset op i en tid, hvor den klassiske distance var det eneste, der var værd at tale om. Orientering skulle være hårdt, langt, tungt og svært.

I mine scrapbøger kan jeg finde mange kort med datidens baner. Det er ofte GI kort eller særtryk i to farver i målestoksforholdet 1:25.000 eller helt undtagelsesvis 1:20.000. En almindelig bane til "Ældre Junior" er på 10-12 km og har syv-ni poster.

Heldigvis kom der nytegnede orienteringskort, og heldigvis har vi i dag en vifte af discipliner, som på hver deres måde fremhæver de forskellige tekniske momenter i orientering.

KORT BLEV TIL MELLEMM

Nybruddet kommer med indførelsen af disciplinen: "Kortdistance". I begyndelsen er det vel nærmest en afkortet klassisk distance, da disciplinen "Mellem" først finder sin egen form og profil lidt senere.

Udviklingen kommer udefra. Første gang "Kortdistance" er på VM-programmet er ved WOC i Tjekkoslaviet i 1991. Ved WOC i 2001 i

Tampere, Finland, fortsætter udviklingen i retning af kortere distancer – sprintdisciplinen kommer på programmet.

Men det er først ved WOC 2003 i Schweiz, at brikkerne falder endeligt på plads. Fra det tidspunkt har programmet indeholdt de fire nuværende internationale mesterskabsdiscipliner: Sprint, Mellem, Lang og Stafet.

I Danmark bliver kortdistance indført som godkendt DIF-mesterskab i 1996, og fra 2003 følger DOF den internationale udvikling og kortdistancen afløses af mellemdistancen.

Udviklingen har siden vist, at rigtig mange motionister også synes, at netop dét mesterskab er sjovt at deltage i. Antallet af deltagere til DM Mellem har de senere år været stærkt stigende.

MERE END HALV LANG

Med indførelsen af DM Mellem, var det ikke bare navnet, der faldt på plads. Også den særlige tekniske profil på disciplinen blev tydeligere.

Det kulminerede ved WOC 2006 i Danmark, hvor valg af terræn og banelægningen til de fire discipliner

fik stor ros. En ros der fremhævede, at det var lykkedes at få særkendet og forskelligheden i de fire discipliner til at træde tydeligt frem.

For dét der måske lidt ureflekteret startede som en "grim ælling" – en "halv lang" – er på vej til at blive en smuk svane. En disciplin der sætter teknisk finorientering i højsædet.

Nu mangler vi kun at få gjort mellemdistancen til en respekteret hverdagsdisciplin. Men det er en helt anden historie.

Profilen på mellem

Mellemdistancen er en disciplin, der er kendetegnet ved teknisk orientering. Den afvikles i et ubebygget område (mest i skov) med mange detaljer, hvor dét at løbe lige i posterne i sig selv er en udfordring. Mellemdistancen stiller krav om koncentreret kortlæsning hele vejen og indeholder hyppige retningsskift i fraløbet fra posterne. Et element af vejvalgsorientering er vigtigt for mellemdistancen, men bør ikke ske på bekostning af den tekniske krævende finorientering. Hvert vejvalg bør i sig selv indeholde krævende finorientering. Banen skal lægge op til skift i løbetempo med delstræk, der går gennem forskellige typer af vegetation.

*Uautoriseret oversættelse fra engelsk.
Af Preben Schmidt.*

KILDE: IOF

Hverdagsmellem

"Hverdagsmellem"... – en vision ja, men følg her Preben Schmidt i hans lille fremtidsvision om mellemdistancen. Hvorfor skulle den ikke blive til virkelighed?

AF PREBEN SCHMIDT
FOTO: TUTZON

Peter på 8 år, Mette på 12 år og deres far, Jens på 36 år sidder ved morgenbordet og drøfter dagens program, mens mor Lise på 34 år lytter til.

Der er udsigt til lidt regn, og det er "Mellemdag". I aften er det Kolding OK, der står for stævnet, og det sker i deres nærskov, Marielund, ved klublokalet.

Der er start fra kl. 17.30, men kun Peter og Lise er tilmeldt, og de har betalt. Det gjorde de allerede ved

start af hele serien på "Hverdagsmellem i Syd". Herved fik de muligheden for at opnå en noget lavere pris pr. gang: Et klippekort med seks hverdagstævner for fire stävners pris. Et klippekort som gælder til alle seriens hverdagsstævner i det sene forår, hvor mulighederne for at komme i de store skove er begrænset af hensynet til yngletiden.

Mette har nået at forhåndstilmede sig via O-service i fredags. Det betyder, at hun skal betale normalprisen for børn på 40 kroner, mens Jens, der kommer på dagen, må bøde med en normalpris på kr. 50 kroner for voksne og et tillæg på 25 kroner,

som gælder for deltagere, der kommer på dagen, eller som endnu ikke er medlem af en orienteringsklub.

Mette skal til kor, så familien kan først tage af sted kl. 17.00. Det betyder ikke noget, for seneste start er kl. 18.30, og der benyttes Put & Run.

KLUBHUSET, KOLDING

Jørn og Flemming mødes i klubhuset kl. 13.00. De er begge på efterløn og tager gerne en tørn med at sætte posterne i skoven. Der benyttes de nyeste skærme og stativer med kredensens EMIT postenheder for at sikre det rigtige stævnepræg.

Der skal bruges mange poster i skoven, men på et forholdsvis lille område, da det er disciplinen "Mellem", der løbes. Når de er færdige i skoven, skal de fortsætte med at sætte mål og start op. Også her er der gjort noget ud af tingene. Start- og målbanner, telte, og afmærkninger, samt et startur, der sikrer, at der bliver mindst 30 sekunder mellem hver start.

Kl. 16.30 er alt på plads i skoven, så Jørn og Flemming kan hjælpe Nana med at få orden på kort, IT og Petra med at få det kombinerede stævnekort og kiosken sat op. Nana er

Hverdagsmellem

skal have et fast koncept for alle kredse med:

- Fælles indbydelse for hver serie.
- Put & Run indenfor samme faste tidsramme.
- Samme ugedag.
- Stævneoplevelser.
- Fem baner.
- Kan laves og afvikles af tre-fem personer.
- Korte afstande.
- Afløser ugens træningsløb.
- Afløser ikke ugens løbetræning eller ungdomstræning i egen klub.
- Startafgift der tilgodeser dem, der planlægger og er medlemmer.
- Korte tekniske baner med mange poster.
- Mange flere nærskove bliver egnede.
- Planudvalget fastlægger konceptet.
- Kredsudvalget er daglig stævnekoordinator.



Sover vi ?



Mellemdistance – knivskarpe retningsskift

banelægger og stævneleder, men står også for kontakt til hjemmesiden, tilmeldinger, startlisten over de forhåndstilmeldte samt senere – resultaterne og økonomien.

Under afviklingen er hun på stævnekontoret i klublokalet, men det er Petra og hendes datter, der står for kiosksalget.

Kl. 16.30 kommer Søren. Han er fra naboklubben og er både stævne- og banekontrollør. Han starter med at lave et kontrolløb på alle poster og hjælper under stævnet Nana, Jørn og Flemming med få det hele til at glide.

STÆVNET

Familien Hansen fra Fåborg ankommer kl. 17.45. De har alle klædt om hjemmefra bortset fra Mette, som de samlede op ved skolen, fordi hun skulle til korsang. Hun klarer omklædningen ved bilen.

Peter og Lise er klar og tager direkte til start. Det er en afmærket rute på 450 meter.

De løber først Peters bane sammen. Det er den hvide, lette bane på 2,2 km, men med hele 16 poster. Det er vigtigt for Lise, at Peter får en god oplevelse hver gang, og stævnerne med "hverdagsmellem" er en utrolig

god mulighed for at træne den tekniske side af orienteringen.

Arrangørerne har ingen problemer med at give hende et "skyggekort", og at hun efter hjemkomsten kan tage sin egen bane, der er på 3,9 km med 20 poster og i sværhedsgraden sort.

Det er i øvrigt helt frivilligt, hvilken af de fem baner man stiller op på, for der er ingen præmier ved det enkelte stævne. Vil man være med i den gennemgående rangliste for serien, må man dog melde sig til på samme bane, i hvert fald fire gange, da de bedste fire løb tæller her.

Vinderen af hver rangliste får et gratis klippekort til næste halve sæson, mens alle børn og unge, der har gennemført mindst fem gange i en serie og har opfyldt nogle helt enkle krav, kan opnå forbundets særlige "teknikkermedalje" først i bronze og i senere serier i sølv og guld.

HJEMME VED PC'EREN

Vel hjemme i Faaborg, og efter et hurtigt bad, kan familien samles til hygge med at kikke på kortet, banerne og på nettet – resultaterne. Der var 175 i skoven, og det var en fed oplevelse at løbe så meget på tværs i en åben skov med mange bakker.

På næste torsdag er der faktisk to muligheder for "hverdagsmellem" i Sydkredsen. For at sikre nærhed udbydes der over foråret 10 stævner med "hverdagsmellem" fordelt på seks torsdage. Heraf tre ligger i trekantsområdet mens øvrige er placeret med to mod vest, to mod syd og tre mod øst på Fyn.

Det betyder, at vores Faaborg-familie på næste torsdag kan vælge at løbe hjemme på Fyn eller tage en noget længere tur til Vrøgum klitplantage for at prøve kræfter med den teknisk krævende klitorientering.

En tredje mulighed denne torsdag er at tage mod nordvest op til Horsens, hvor Nordkredsen har placeret et "torsdagsmellem", som indgår i deres serie her i det sene forår.

KOLDING

I Kolding kan regnskabet gøres op. 175 deltagere gav en omsætning på kr. 5.000 inklusive kiosk, men uden andel i salget af klippekort, som først fordeles, når serien er afsluttet. Det sker i forholdet til antallet af starter. Efter betaling af løbsafgiften på 15 kroner pr. deltager, er det stadig et lille solidt stævne, som selv en lille klub kan magte og tjene lidt penge på.

Hjul-Ben

Hvad med at kombinere MTB-O med mellemdistancen? Preben Schmidt giver gode råd i forhold til at lægge perfekte kombinationsbaner.

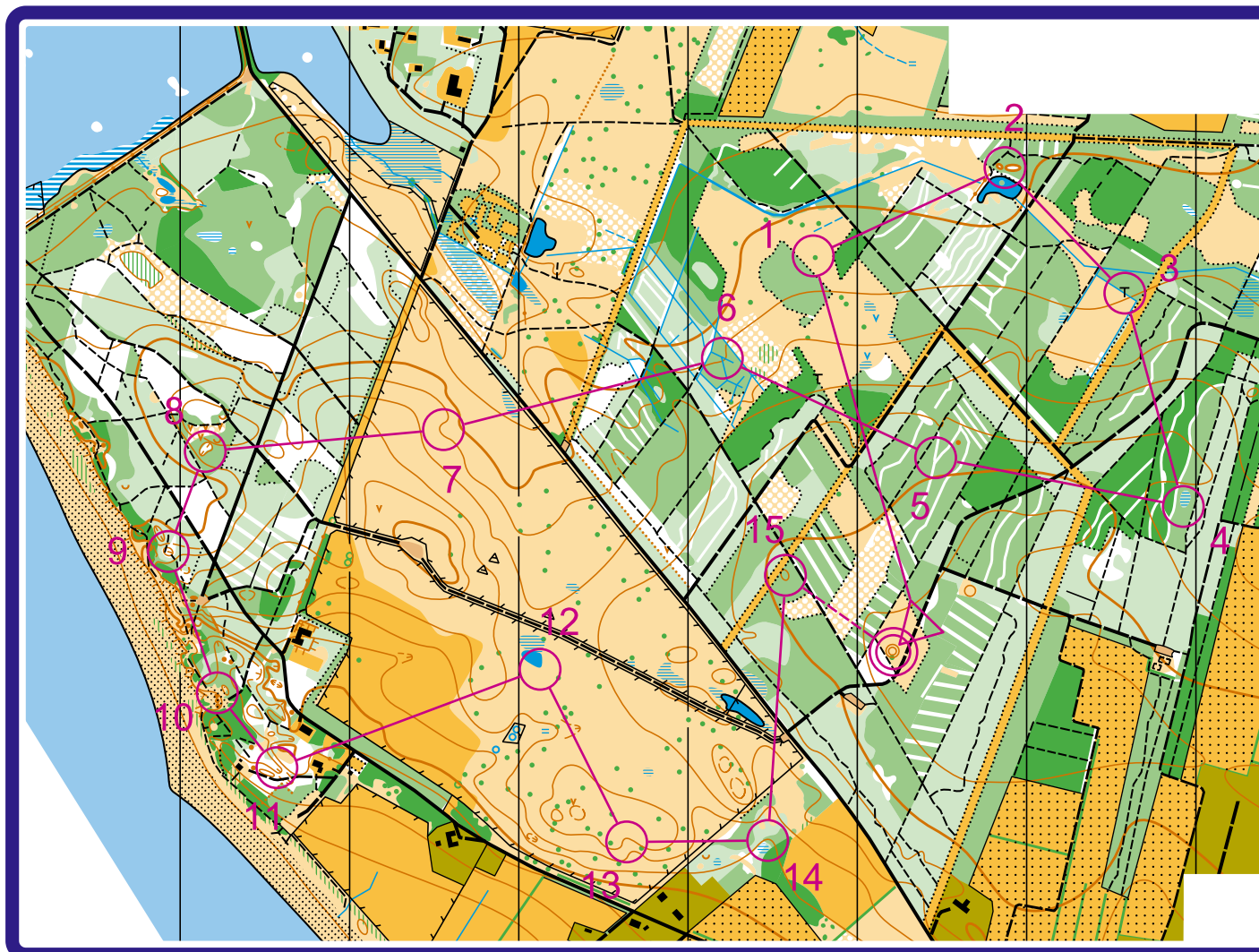
AF PREBEN SCHMIDT

KORTEGNER: HANS JOCHUMSEN

Mellemdistancen kræver ikke det helt store skovområde. Her er mange poster, der tvinger deltagerne på tværs, og her er megen finorientering. Men der skal jo også være poster til begynderne og på den lette bane. Og det er her, at et fornuftigt overlap til MTB-O kan laves, for begge discipliner kræver poster på sti og vej.

JEG BRUGER ET LEGOPRINCIP

Når jeg lægger baner, har jeg to udgangspunkter. Jeg begynder altid med den letteste bane. Her bruger jeg et "lego-princip": Bygger banerne op ved hele tiden at arbejde mig videre fra den sidste post. Det sikrer, at jeg tæller orienterings-momenter hele tiden, og at der kommer poster alle steder på banen med væsentlige retningskift.



A	E
▶	
1	3
2	3
3	3
4	3
5	3
6	3
7	4
8	3
9	3
10	4
11	4
12	4
13	4
14	4
15	4
○	

Herefter tager jeg fat på den længste og sværeste bane. Prøver at finde et eller to gode langstræk, men stadig med finorientering på alle vejvalg, som mellemdistancen kræver. Ud fra disse stræk prøver jeg at få enderne til at nå sammen med gode, små delstræk og retningsskift og gerne med et eller to banekryds, som kan drille deltagerne lidt.

Men drilleriet stopper her. Ingen poster må blive til bingo- eller putteposter. For selvom det er mellemdistance, hvor det skal være en udfordring i sig selv at finde posten, betyder det ikke, at grundprincippet i al orientering er fraveget: Orientering handler om at finde vej – ikke at finde poster!

FRA FOD TIL HJUL

Når den lange bane er på plads, er det forholdsvis let at korte den af til de øvrige svære og mellemsvære baner. Så er fodororienteringsdelen på plads.

MTB-O banen ser jeg som en overbygning på disse baner.

Ofte vil der, ved at lægge et par enkelte poster ud i pæn afstand af det område som bruges til mellemdistancen, kunne indlægges nogle gode langstræk med den vejvalgsorientering, der er kendemærket for alle gode MTB-O baner.

En løsning med genbrug af fire-fem lette poster fra mellemdistancen og yderligere tre-fire rene MTB-O poster giver dig let en god MTB-O bane på 8 km.

Jeg løste opgaven til et træningsløb med mellemdistance og Hjul-Ben sådan:

Bane A: 5,5 km Svær 19 poster > Bane B: 3,9 km Svær 16 poster > Bane C: 2,7 km Mellemsvær/Svær 12 poster > Bane D: 1,9 km Begynder/Let 10 poster Bane - Hjul-BenBane: 2 + 8,1 km MTB-O16 + 10 poster - Kortskitte

I alt 30 poster i skoven kunne klare opgaven. De blev fordelt med 10 svære poster godt inde i terrænet, 10 begynder/lette på eller ved sti og vej, tre MTB-O poster langt ude, men stadig på sti og vej, og endelig syv mellemsvære poster.

Mellem - A-bane				
Bane	5,0 km			
31		↑		⊙
32	○	●		⊙
33	T			⊙
35	≡			⊙
36	⋯	Y		
37	⋯	Y		
45	∩	∪		
38	⊙			
39	∪			
40	↖	●		
47	∩			
41	⊙			⊙
42	∩	∪		
43	≡			⊙
44	○			⊙

-----200 m----->⊙

KOMMENTAR:

Kombinationen af MTB-O og Mellemdistance er perfekt

Jeg forestiller mig ikke, at dette er noget dagligt forekommende. Slet ikke. Men det er en overvejelse værd til træningsløb og måske også til et hverdagsstævne.

Preben Schmidt

◀ Mellemdistancen giver nærskoven nyt liv. Her en mellemdistancebane på 5 km i Marbæk Plantage. Kort: 1:10.000 Korttegner: Hans Jochumsen



Bobach og Bobach - løberen og banelæggeren

Den ene lægger baner. Den anden løber. Far og Søn – Erik og Søren Bobach. Erik lagde en VM bane i mellemdistancen i 2006, Søren nappede en bronze ved Junior VM i år – også på mellemdistancen. Her er ikke tale om en "Familien Mellemdistance", men alligevel nærer de stor respekt for den tekniske af disciplinerne. Læs om Erik og Søren – og få gode råd til både at løbe og lægge en god mellemdistance-bane.

AF NANA TOFT

FOTO: TUTZON

Hvad karakteriserer mellemdistancen?

S: Mellemdistancen er "intensiv orientering". Der er ikke så meget tid, så man skal hele tiden fokusere på at løse opgaven, og hvis man laver fejl, er der tit ikke tid til at indhente de tabte sekunder. Min opgave som løber er fokus og tålmodighed. Fokus på nuet og ti sekunder frem. Ikke på de næste tre stærk. Tålmodighed i forhold til at finde de rigtige vejvalg. Ikke stress, for så vinder banelæggeren.

Det er samtidigt den "tekniske" disciplin, hvor den bedste tekniker vinder distancen.

E: Som banelægger er det min opgave at beskæftige løberen hele tiden. Ikke give pauser, men tværtimod stress. Drille lidt. Det vil f.eks. sige korte stræk med retningsskift ved posterne.

Onde tunger vil mene, at mellemdistancen hverken er fugl eller fisk. Hvad mener I om det?

E: Jeg synes, disciplinen nyder stor respekt. Problemet er, at man ofte skal køre langt for at løbe kort, og

måske er vores skove heller ikke særligt velegnede til mellemdistancen. Det kræver et terræn med mange detaljer. Alligevel synes jeg, at der er gode skove langs kysterne, på Sjælland og ved Silkeborg, hvor vi bor. Men jeg synes, jeg hører, at mange løbere synes om disciplinen fordi du virkelig får udnyttet din orientering.

S: Internationalt er de mest nørdede orinteringsløbere jo dem, som er gode på mellem. Tag f.eks. Thierry (nummer 1 på verdensranglisten, red.). Han er jo helt nørdet med sin orientering og samtidigt "Kongen" på mellemdistancen.

Hvordan forbereder du dig i forhold til at lægge en god bane, Erik?

E: Det handler om, at komme ud. Se terrænet. Finde områder hvor der både kan være korte og lange stærk. Som jeg så til sidst kombinerer. Jeg starter med at lægge de korte stærk. Herefter lægger jeg de lange. Når jeg lægger en lang bane, starter jeg faktisk omvendt. Her lægger jeg de lange stræk først og så de korte.

Hvorfor det?

I mellemdistancen skal løberen hele tiden være i gang. Derfor prioriterer jeg de korte stræk først.

Det faktum at du Erik lægger baner i mellemdistancen, smitter det af på dig Søren i forhold til at løbe samme distance?

S: Nej, det synes jeg ikke, men jeg synes, at det mellemdistancen er en fed distance. Jeg løb faktisk min fars bane i 2006. Ikke til selve konkurrencen, men til et forløb. Det var en spændende bane, synes jeg.

E: Det skal du jo sige.

S: Tjah. Jeg formåede faktisk at bomme på dame-banen. Men det er jo kun godt. Det betyder, at banen var udfordrende.

Hvad er jeres mål for de næste par år?

S: Min ambition er at blande mig i verdenstoppen. Helst på Lang eller på Mellemdistance.

E: Jeg har vist prøvet det hele nu her. Nu kan jeg snart ikke opnå mere.

S: Hvis orientering kommer på det olympiske program, hvad så, far?

E: Så starter jeg igen. Så er jeg klar... måske.



Søren og Erik Bobach

Søren Bobach. Har løbet i 12 år.
Løber alle discipliner. Favoritter:
Mellem og Lang.

Erik Bobach. Har løbet i 40 år.
Lægger alle typer baner. Favoritter:
Lang og Mellem.

Gode råd til løb og banelægning af mellemdistancen

LØB

- Vær tålmodig.
- Vær sikker på, hvor du er.
- Hold dit fokus.
- Kom ind i en rytme.

Kilde: Søren Bobach

BANELÆGNING

- Gå ud i skoven. Find dit terræn.
- Start med de korte stræk.
Find dernæst de lange. Kombinér.
- Retningsskift ved vejvalg.

Kilde: Erik Bobach



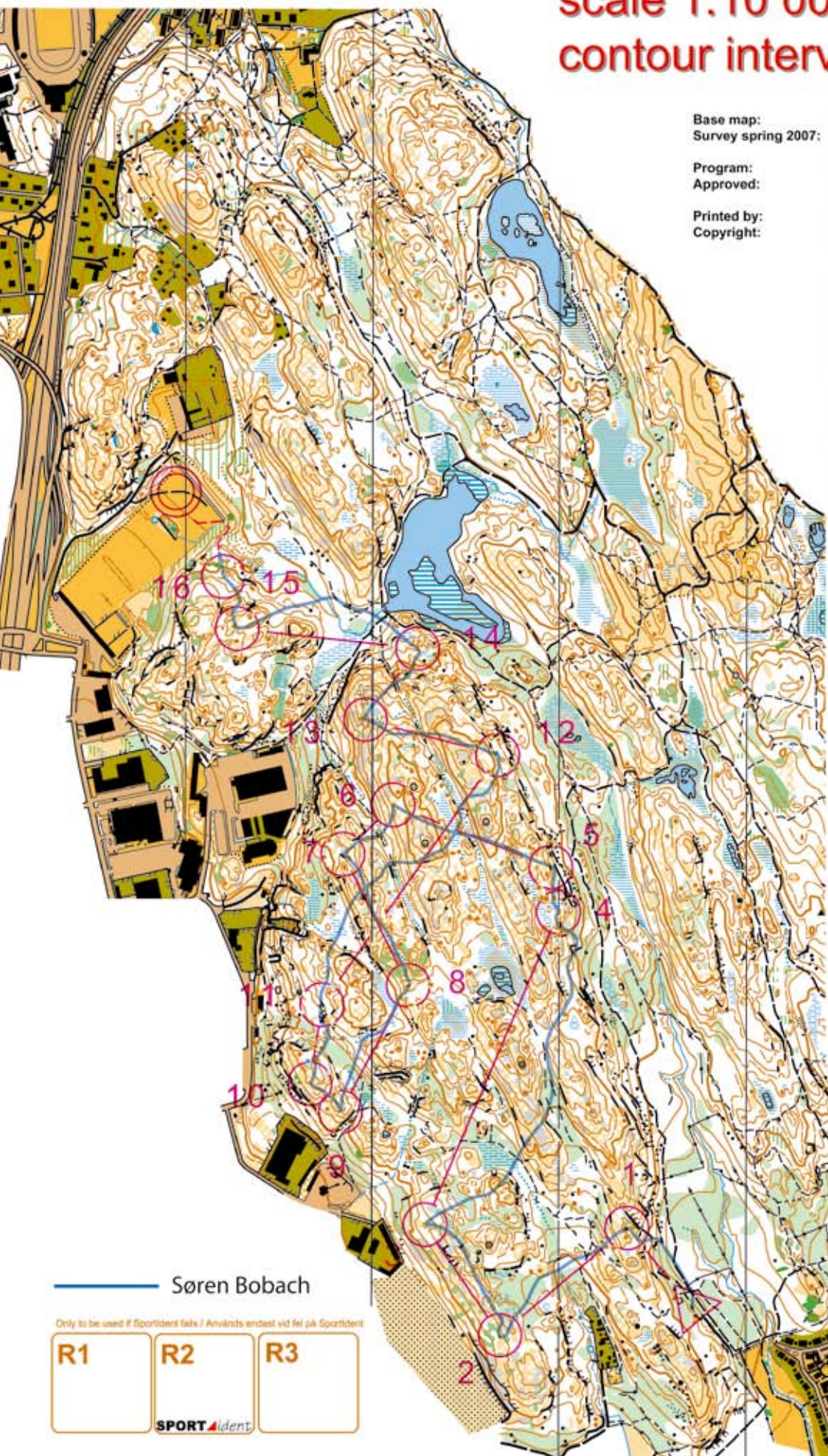
JWOC Middle Final 3 July 2008

scale 1:10 000
contour interval 5m



Base map: Änggårdsbergen 1990
Survey spring 2007: Kartsam/Maths Carlsson, Ingvar Svanberg and Christer Carlsson
Program: System Asmund(PDA+GPS)
Approved: LMV 19-05-2008
Printed by: SOFT OG 582 May 2008
Copyright: Kartsam/Zaket, Praha Göteborg Majorna OK

Middle Final
Skala 1:10000
M 20 A



JWOC Final				
	M 20 A	4.1 km	230 m	
▷		↗		⊥
1	108	▲	1.5	⊙
2	116	•		⊙
3	117	○		⊙
4	85	↘		⊙
5	87	←	2.0	
6	90	∩		⚡
7	118	≡	2.3	
8	119	•		⊙
9	124	↘		
10	125	∩		
11	78	↑	2.5	
12	92	≡	3x9	
13	76	↑		
14	93			
15	94			
16	150	∩		
○	---	220 m	---	→

Special symbols:
 ○ Distinctive tree
 x Big root stock
 x Cellar
 x Hide etc.

Søren Bobach

Only to be used if Sportident fails / Används endast vid fel på Sportident

R1

R2

R3

SPORTident

Bane og vejvalg Junior VM 2008, Mellemdistancen

- Kommentarer fra Søren og Erik Bobach

S: Det var en teknisk svær bane og rigtig hård at løbe. Jeg blev nødt til at gå nogle steder. Jeg er egentlig lidt skuffet over mit løb. Jeg fandt aldrig rytmen, jeg blev stresset og mistede tålmodigheden. Jeg tabte sekunder og gav sejren væk, synes jeg..

Jeg vil vurdere den til den hårdeste mellemdistancebane, jeg har løbet. Fysisk set. Teknisk synes jeg at mellemdistancen i 2006 i Lithauen var mindst lige så svær.

E: Den var teknisk svær fordi den gik på skrå og ikke på langs af bakkerne. Göteborg er præget af højderygge, og banerne krydsede skråt op over. Det var nemt at begå fejl. Og Søren har ret; det var et fysisk hårdt terræn. Det favoriserede løbere, der er vant til at løbe i det terræn. Altså finnerne, svenskerne og nordmændene. På den måde var det rigtig flot af Søren at få bronze, synes jeg. Jeg løb den efterfølgende, og den var svær

SØREN: JEG BLEV NØDT TIL AT GÅ NOGLE STEDER.

JEG ER EGENTLIG LIDT SKUFFET OVER MIT LØB.

JEG FANDT ALDRIG RYTMEN.



ERIK: SØREN HAR RET; DET VAR ET FYSISK HÅRDT TERRÆN.

DET FAVORISEREDE LØBERE, DER ER VANT TIL AT LØBE I DET TERRÆN.

ALTSÅ FINNERNE, SVENSKERNE OG NORDMÆNDENE

Orienteringsløb er begunstiget ved at have tre discipliner, som er en styrkeprøve på hver sin måde:

Springen er en intensiv styrkeprøve. Det er kort og meget intensiv orientering med tæt startmellemlum, som giver en høj stressfaktor.

Mellemdistancen er den tekniske styrkeprøve. Her er mange poster og retningskift – gerne i detaljeret terræn. Det stiller store krav til løberens evne til at læse kortet i høj fart.

Langdistancen er den fysiske styrkeprøve. Gerne med komplekse vejvalgsproblemer.

KILDE: CARSTEN LAUSTEN

Danmark fokuserer ikke på mellemdistancen

KOMMENTAR

AF CARSTEN LAUSTEN

Mellemdistancen har aldrig vundet det store indpas i Danmark, og det er synd. Både fordi det er distancen med de fleste orienteringstekniske facetter, og fordi et højere nationalt konkurrenceniveau ville være med til at løfte vores bedste internationalt.

Internationalt set er det Mellem, der har været vores akilleshæl. Vores bedste teknikere, som f.eks. Chris Terkelsen og Signe Søes, har leveret topresultater, men set over en bred kam har det haltet.

Hvorfor er der den manglende fokus på mellemdistance i Danmark?

SOM JEG SER DET, BUNDER DET I TRE TING:

1. Tradition. Der tænkes for meget i A-B-C løb, herunder divisionsmatcher ved planlægningen af terminslisten, og for lidt i fornyelse.

2. Der er en opfattelse af, at man får for lidt for pengene til at ville køre op til 1½ time for (kun) at løbe 25-35 minutter. Viljen findes i de fleste andre store orienteringsnationer, hvor der er et bredt udbud af mellemdistancekonkurrencer. DM Mellem sidste år havde deltagerrekord og mellemdistance orienteringsløb kan sagtens ligge på hverdagsaftener. Løbene rundt i landet på hverdagsaftener blomstrer, så det er måske ved at vende?

3. Danmark har ikke terrænerne, siger man. Det er en påstand, der ikke passer. Mellemdistance bliver bedre, jo mere detaljeret terrænet er, men kan løbes overalt. Der kan laves formidable baner, bare der er mange poster og retningskift, der hele tiden sætter pres på udøveren.

Så når din klub planlægger de(t) kommende år, var det måske en idé at nytænke. Mellemdistancen er en distance alle kan klare at løbe fysisk, og det er derfor en god kamplads for de unge håbefulde, de fysiske stærke og de gamle rutinerede. De vil ikke kun synes, det er sjovt at kæmpe mod hinanden, det vil også have gavnlig effekt for deres orienteringsteknik, så det er en ren win-win situation!

Internationalt set, er der en begyndende specialisering mod de enkelte distancer, men fælles er, at alle løber internationalt. Vi kan derfor forvente, at netop den distance – med tiden – bliver den mest prestigefyldte.

**JEG TROR, AT LØSNINGEN PÅ MANGE
AF VORES NUVÆRENDE UDFORDRINGER
LIGGER I EN ACCEPT AF STÆVNER
MED MELLEMDISTANCE.**

Lad os gøre som H.C. Andersen

Mellemdistancen er i Danmark en miskendt disciplin.
Lad os tage den til os som den flotte svane, den reelt er.

SYNSPUNKT
AF PREBEN SCHMIDT

Det er lidt underligt, at mellemdistancen som disciplin ikke er mere udbredt. Lidt hårdt sagt, findes den, i Danmark, kun på stævnekalenderen som en årlig tilbagevendende begivenhed i august. Til DM Mellem.

Jeg synes, det er både ærgerligt og forkert.

Tankegangen er vel nærmest, at vi ikke kan byde nogen at løbe 4-5 km, når de har kørt 100 kilometer eller mere. Ligesom det ikke kan koste 50-60 kr. for den oplevelse.

Her tænker vi forkert – og alt for kortsigtet.

For det første, kan en bane på fire-fem km med virkelig udfordrende finorientering i sig selv være en kæmpe oplevelse. Mange skove kan rumme den

type baner, og ofte får en ellers lidt kedelig skov nyt liv, når banen krølles sammen, og postantallet stiger.

Men også et andet argument taler for, at tage mellemdistancen ind i den daglige stævnekalender. Vi har et problem med de unge voksne og alt for lange baner. Det kvæler lysten, når man skal pine sig af sted til noget, man slet ikke er i form til.

At rykke op i D 21- og H 21- er ofte et chok. Her møder man ikke to år-gange som i ungdomsrækkerne, men skal se frem til at blive D 35- eller H 35-, før det bliver lidt menneskeligt igen. Medlemsstatistikken siger det hele. Vi taber denne gruppe.

Jeg tror, at løsningen på mange af vores nuværende udfordringer ligger i en accept af stævner med mellemdistance. Lad os få mellemdistancen på stævnekalenderne. Er skoven ikke i sig selv udfordrende nok til at trække deltagerne ud en lørdag, må vi krydre tilbuddet med lidt ekstra.

Det kunne være en prolog i form af en Sprint eller et særligt tilbud om en "hjulben"-bane med 4 km Mellemdistance til fods – og 8 km MTB-O for dem der synes, dét er en udfordring.

Men hvorfor ikke aflæse den overordnede trend rigtigt? – Vi vil gerne betale for en fuld stævneoplevelse, men vi vil på den anden side ikke bruge en hel lørdag eller søndag på den. Derfor kan et hverdagsstævne med HVERDAGSMELLEME blive løsningen.

Det skal være den fulde stævneoplevelse, tæt på stedet hvor vi bor, på en fast ugedag – i hele sæsonen. Heldigvis er mange nærskove gode til Mellemdistance, og antallet af medlemmer på efterløn eller pension er stigende.

Hvorfor ikke udnytte dette potentiale?

Lad os gøre som H.C. Andersen: Opdage, at den grimme ælling er en smuk svane.

”Og så er der jo vores egen Emma Klingenberg. Den yngste guldmedaljervinder ved et Junior VM – nogensinde. Læs om hendes bedrift; hendes ydmyghed og hendes ambitioner – og interviewet med junior landstræner; hvorfor peaker juniorerne lige nu?”

4 Medaljer ved Junior VM – hvorfor?

- Interview med junior landstræner Lars Lindstrøm

AF NANA TOFT

FOTO: TUTZON


4 medaljer ved Junior VM. Det har vi ikke opnået før. Hvorfor peaker vi lige nu?

Det er en kombination af flere ting. Vi har altid haft talenterne i dansk orientering, men vi har måske ikke været dygtige nok til at bringe dem det sidste skridt videre. TKC'erne er gode til give vores unge løbere ugentlige træningstilbud, og derigennem ser vi flere teknisk gode løbere end vi så tidligere. Allerede i tidlig alder har løberne gode grundlæggende færdigheder, som vi kan arbejde videre med på Juniorlandsholdet. En anden ting vi er blevet utrolig gode til er at stimulere løberne til konstant udvikling. På Juniorlandsholdet er løbernes udvikling i fokus, og vi prøver hele tiden at udvikle både løberne og miljøet, så vi altid sikrer den størst mulige fremgang.

Hvad har vi gjort anderledes - eller bedre?

Vi tør stille krav, og vi tør sige sandheden. Er du god, så bliver du bekræftet i det. Er du gået i stå, så får du det at vide, men vigtigst af alt så prøver vi at hjælpe løberne videre. Man kan sige at Juniorlandsholdet er sikkerhedsnettet under løberne. Vi giver dem muligheden og prøver at hjælpe dem med ikke at begå fejl. En elitesatsning er en konstant søgen efter at afprøve grænserne, og vi ved, at man i den proces kan gå over grænserne for hvad, man aktuelt kan tåle. Her er det Juniorlandsholdets opgave at støtte og vejlede, så løberne kommer tæt på grænsen, men forhåbentlig ikke for langt over.

Miljøet på Juniorlandsholdet spiller også en afgørende rolle. I dag fungerer gruppen utroligt godt sammen, og det er mere reglen end undtagelsen, at man ser hele holdet ligge i bunke og se film sammen. De kender hinanden rigtig godt og har stor respekt for hinanden. Det er også tilladt at satse, det er tilladt at ville være bedst, og alle prøver at udvikle sig.



Lars Lindstrøm har været landstræner siden 2005. Kontrakten løber til og med 2010.

Lars Lindstrøm løber H21E - ”men kun for sjov. Selvom det altid er spás at drille eliten”, som han siger.

Juniorlandstræneren vandt sølv ved DM Nat i 2004 og har fået flere junior-medaljer - ”men kan ikke lige huske hvad og hvornår”, som han udtrykker det.



AT SE EN AF JUNIORERNE STÅ ØVERST PÅ SKAMLEN TIL SENIOR-VM. DET ER MIN DRØM.

Hvad var anderledes ved Junior VM i år, hvis det var det?

Opbakningen fra de mange danskere der var i Göteborg. Det var superfedt at mærke den støtte som de danske Junior og U2/U3 grupper gav os på stævnepladsen. Internt på Juniorlandsholdet gjorde vi ikke noget specielt anderledes i år. Det er en superfed gruppe at være på tur med, glæden og entusiasmen lyser ud af alle. Socialt fungerer det måske bedre end nogensinde, der var ikke det mindste optræk til problemer, selvom vi bor tæt op af hinanden i 10 dage.

Hvordan vurderer du løbernes (danskernes) indstilling?

Attitude er et valg man tager, og det netop et af de områder, vi har gjort store forbedringer på de sidste 4-5 år. Før var vi det lille land i forhold til Norge og Sverige. Det er vi ikke længere, Danmark er blevet en af de 4-5 store nationer. Det kan mærkes blandt løberne, de udstråler selvtillid, og de tror på, at de er mindst lige så gode som alle andre.

Hvordan var banerne i år - havde det indflydelse på vores medaljchancer?

Banerne var krævende og rigtig spændende. Specielt på mellem og langdistance. Det var nok ikke helt til vores fordel, men jeg syntes, at vi var godt forberedt. Der var ikke noget, der for alvor overraskede os for løberne havde været 15-17 dage i Göteborg som forberedelse. Men ba-

nerne viste også, at vi både teknisk og fysisk stadig har en del at arbejde med. Vi bommede generelt lidt for meget i de mest krævende områder. Så selvom det overordnet set var et fantastisk Junior-VM, så var det også et Junior-VM der viste, hvor vi har et udviklingspotentiale.

Hvad er den helt afgørende faktor?

Vi kan, vi vil og vi tør lykkedes. Gode præstationerne er et spørgsmål om gode indstilling og offensiv attitude. Man kan finde forklaringer og årsager til manglende præstationer i kortet, vejret, terrænet, andre løbere, eller alle mulige andre ting. Men når alt kommer til alt, så findes der kun EN forklaring. Man var enten god nok, eller ikke. Kort sagt, så er det altid de bedste der vinder.

Hvad er ambitionen til næste Junior VM?

Det er let at sætte ambitionerne højt, men for mig er det vigtigere, at jeg hele tiden kan se en udvikling i det, vi går og laver. Men skal jeg sætte resultater på, så er målet at tage en eller to medaljer.

Hvordan vurderer du vores løbere i forhold til de nordiske?

Vores allerbedste løbere er mindst på niveau med de bedste, mens de næstbedste lige mangler det sidste skridt op. Fysisk er vi helt sikkert ved at være godt med, selvom der stadig er rum for forbedring. Teknisk ligger vi lidt efter, men det handler mest af

alt om erfaring i nordisk terræn. Vi er gode til at omstille os til nye typer, og derfor er det ikke så vigtigt for os om Junior-VM ligger i Göteborg, Schweiz eller Polen.

Hvad er forskellen på de danske løbere - og de andre nordiske løbere?

Jeg ved ikke om man kan sige, der er en forskel. Vi er måske tættere på hinanden, da antallet af løbere i dansk orientering er relativt lille. I lande som Norge og Sverige, er klubkulturen noget stærkere end i Danmark, og samtidig er afstandene store. Det gør, at de ikke kender hinanden helt så godt som vi gør. Specielt vores ungdoms og junior-kurser er stærkt medvirkende til at knytte tætte bånd løberne i mellem.

HVAD ER DIT MÅL?

At se en af juniorerne stå øverst på skamlen til Senior-VM. Det er min drøm.
Her og nu? - Skabe verdens bedste landsholdsmiljø.

HVOR ER LANDSHOLDET OM 1 ÅR - OG OM 5 ÅR?

Om 1 år er løberne markant bedre end i dag - teknisk. Om 5 år? Det er svært at sige, for på det tidspunkt er de nuværende løber rykket, men det ser lovende ud.



**"HUN HAR VÆRET
IMPONERENDE GOD I ALLE
ÅRENE. MEN AT HUN SKULLE
VINDE ALLEREDE NU, VAR
NOGET AF EN BOMBE. MEN
DET ER JO BARE FANTASTISK."
MIKKEL LUND,
KLUBKAMMERAT,
SENIORLANDSHOLDLØBER**



“Jeg er stadig den samme Emma”

AF HENRIK BOESEN
FOTO: TUTZON

Stævnepladsen øst for Göteborg er langsomt ved at blive pillet ned. Tonerne af de to gange svensk nationalmelodi er for længst klinget bort under himlen, som trods truende regntunge skyer holdt sig tørre under søndagens stafetkonkurrence. Og de godt 300 løbere fra hele verden siger netop nu farvel til hinanden med knus, kram og udveksling af trøjer, før de trækker mod busserne på P-pladsen.

Den nykårede juniorverdensmester i sprint, 16-årige danske Emma Klingenberg fra Fåborg OK, har sammen med de øvrige danske juniorløbere og det markante danske publikum tidligere på dagen jublet højlydt over Idas, Signes og Majas suveræne sølvmedaljer og 2 x Rasmus og Sørenes flotte sjettedeplads.

Hun har fået tid til at reflektere lidt over guldmedaljen, over deltagelsen i sit første junior-VM og over, hvad der skal ske fremover. Men for lige at præcisere over for omverdenen, at det med den uventede og særdeles overraskende guldmedalje ikke er steget hende til hovedet, slår hun fast flere gange under samtalen, at: - "I bund og grund er der ikke så meget, der har ændret sig. Jeg er stadig den samme Emma!"

MED FOR AT LÆRE

Ydmyg, afklaret og velformuleret fortæller Emma Klingenberg om sin succesfulde Junior-VM-debut. Hun kan udmærket huske, hvad hun skrev

på juniorelitens blog blot få dage før afrejsen til Göteborg:

- "For mig handler WOC i år i høj grad om at lære, hvordan det er at deltage i et så vigtigt løb, som et verdensmesterskab må siges at være. Hvordan er stemningen? Hvordan føles presset. Hvem er de andre? Forhåbentlig får jeg en masse erfaringer, som jeg kan ruste mig med, hvis jeg senere skulle være heldig at få lov at deltage i et mesterskab med junioreliten."

"Jamen," smiler Emma Klingenberg velovervejende, da hun bliver konfronteret med sine egne ord:

- "Det er jo stadig det samme, jeg er fortsat med for at lære, og det synes jeg da også, jeg har gjort!"

EN, SOM ALLE TALER OM

Emma Klingenberg konstaterer nøgternt, at hun jo løb "rigtig godt på sprinten" og drager straks konklusionen:

- "Der løb jeg jo også uden pres, og det har jeg lært, at sådan løber jeg bedst."

Hun sammenligner førstedagens presfrie succesløb med sine øvrige knap så prangende præstationer ved Junior-VM og erkender, at hun de efterfølgende konkurrencedage følte sig lidt under pres både fra sig selv og fra de øvrige deltageres side: - "Det har jeg nok tænkt lidt for meget over ude i skovene i stedet for at tænke på det, jeg reelt skulle tænke på. Jo, der er forskel på at være en løber, der er ukendt, og så at være en, som alle taler om."

Emma Klingenberg er derfor helt på det rene med, hvad arbejdsopgaven lyder på fremover:

- "Jeg skal arbejde meget med at tackle dét, at jeg er blevet verdensmester, samtidig med, at jeg skal kunne løbe uden pres for at lave et godt løb. Der har jeg virkelig meget at arbejde med. Jeg har ved dette Junior-VM mødt rigtig mange gode løbere, som jeg kan se har trænet virkelig meget med den udfordring og har arbejdet sig op til det her VM. Dem kan jeg lære rigtig meget af."

SKAL VÆRE SJOVT

Emma Klingenberg er på mange måder en typisk ung, dansk orienteringsløber, som har trampet børnebaner, fra hun kunne forlade klapvognen, mens forældrene løb deres konkurrencebaner, og som kan læse navnene på sine søskende på resultattavlerne rundt om på stævnepladserne. Emma Klingenberg har hele tre yngre søskende, som orienterer sig med kort og kompas i de sydfynske skove, og hvor de nu ellers stiller op.

- "Min yngste søster Anna er endnu ikke så gammel, men hun synes allerede, det er sjovt at dyrke orienteringsløb. Og sådan skal det være, har mine forældre altid sagt. Det er det udgangspunkt, vi har i familien, det skal være sjovt! Resultaterne kommer i anden række."

Den beskedne tilgang til orienteringsidrætten kan medlemmerne af Dansk Orienterings-Forbund så bare glæde sig over også kan føre til medalje af allerfineste slags.

**"JEG HAR KENDT HENDE
ALLE ÅRENE. HUN ER EN
SØD OG NATURLIG PIGE MED
BEGGE BEN PÅ JORDEN. HUN
LADER SIG IKKE GÅ PÅ AF
SUCCESEN."
TOVE SKOVLYST,
LØBSTILMELDER, FÅBORG OK**



UDFORDRENDE OVERGANG

Emma Klingenberg afsluttede ved sommerferiens begyndelse 9. klasse på Himmelbjergegnens Natur- og Idræts efterskole. Efter sommerferien venter 1.G. på Vestfyns Gymnasium i Glamsbjerg, hvor hun har valgt at ville færdiggøre uddannelsen på normeret tid; tre år. Emma glæder sig til igen at møde de gamle kammerater hjemme på Vestfyn, hvad der jo ikke har været så meget tid til, mens hun var på efterskolen. Og ja, betyder hun, der ER tid til at have kammerater, som ikke løber orienteringsløb.

En udfordring større end gymnasiet bliver for Emma Klingenberg at fastholde og gerne forbedre sit niveau som orienteringsløber:

- "Jeg har rykket en hel masse i år, mens jeg har gået på efterskolen, hvor jeg jo har haft Mads Ingvar Jensen som træner. Her har jeg trænet tre gange om ugen, og det har virkelig hjulpet mig meget. Nu kan jeg godt se, at jeg måske får et problem, når jeg kommer hjem, for der er i hvert fald ikke mulighed for så meget teknisk træning. Jeg kommer jo til at løbe meget i skove, som jeg kender rigtig godt i forvejen. Men så må jeg jo se at opsøge så mange forskellige terræner som muligt, også uden for Fyn – det bliver hårdt."

MÅLSÆTNING MANGLER

En konkret og håndfast målsætning ligger ikke i øjeblikket formuleret for Emma Klingenberg, når det gælder den nærmeste fremtid i orienteringsidrætten.

- "Det er nogen gange lidt svært med mål og målsætninger – det kan være svært at have et højt mål, men det kan også gøre en glad at have opfyldt et mål. Man risikerer på den ene side at flytte fokus for meget fra dét, man skal, over på selve målsætningen, men samtidig er det også fedt at have haft en målsætning, hvis man så klarer den!

Emma Klingenberg virker dog forholdsvis afklaret i forhold til efterårets kommende konkurrencer:

- "Jeg håber selvfølgelig på at kunne slutte i top tre ved de kommende DM'er i efteråret, men til næste år, hvor jeg skal starte på at løbe i klassen D18, der bliver konkurrencen meget hårdere. Og så må jeg jo se, hvad der sker til den tid. Jeg håber at kunne forbedre mig rent teknisk, for der har jeg rigtig meget at lære, før jeg kan matche mig med de øvrige løbere i den klasse."

Dermed har hun også effektivt dæmpet forventningerne til et eventuelt forsvar af guldmedaljen:

"JWOC virker lidt uoverskueligt til næste år. Måske kan man sige, at jeg har et mål om at klare mig godt igen på sprinten. Men det handler rigtig meget om at ramme dagen og være heldig lige dér, hvor man løber. Hvis jeg lægger et kæmpe pres på mig selv, så kan jeg frygte, at jeg ikke kan løbe lige så godt, som jeg gjorde i mandags!

TAK TIL PUBLIKUM

De fleste mestre i enhver idrætsgren har som oftest en eller flere, som de skylder sejren. Emma Klingenberg er ikke et sekund i tvivl, da hun bliver bedt om at svare, hvem hun skylder sejren: "De danske tilskuere!"

Før Emma Klingenberg startede, havde hun ikke set, hvor mange danske tilskuere der i virkeligheden var samlet på stadion, hvor opløbet var. Rent faktisk var de danske tilskuere i klart overtal! Og de mange danskere heppede Emma Klingenberg ud af en mindre krise, da hun var ved at bomme den tredjesidste post. "Så kunne jeg pludselig høre, at hele stævnepladsen bare råbte Emma, Emma, Emma. Da tænkte jeg – uhhhhh, kom så Emma, hvorefter jeg koncentrerede mig stille og roligt. Og på vej ind på stævnepladsen blev jeg heppet i mål af de danske tilskuere. Det var virkelig en fed oplevelse!

Emmas kommentar til vejvalg

"Der var 150-200 meter til startpunktet. Jeg havde forventet hjemmefra, at de ville lægge ud med noget ret svært, så det straks ville blive meget udfordrende, så de uopmærksomme ville lave en masse fejl i starten.

Derfor tænkte jeg, at jeg skulle bare tage det helt roligt fra starten og overhovedet ikke tænke på farten, kun på teknikken."

JWOC Sprint Final 30 June 2008

scale 1:5 000
contour interval 2m

— Emma Klingenberg



Women		2.6 km		
▷		↗	↘	
1	51	↗	⊗	↖
2	52	←	■	↖
3	53	↗	1.6	↖
4	54	▲	1.1	♀
5	55	↗	1.6	↓
6	56	⊗		♀
7	57	→	⊗	↖
8	58	↗	⊞	1.9
9	59	◇		↗
10	60	▲	1.2	♀
11	61	↗	1.0	↖
12	62	▲	1.0	♂
13	100	↑	⊞	↖
○	↖	150 m	↗	○



Basemap: Ruddalen 2005
 Survey spring 2008: Ulf Bäckström
 Program: Ocad 8
 Approved: LMV 19-05-2008
 SOFT OG 580 May 2008
 Printed by: Kartsam/Zaket, Praha
 Copyright: Göteborgskartor

Hvad skal der til for at få Orientering på det olympiske program?



Bedstemor til en orienteringsløber
Lilian Pedersen, 73 år,
Roskilde, dyrker stavgang

SVAR: REN SPORT

Jeg synes da, at alle jeres dygtige løbere fortjener at komme til OL, men overvej nu, om det også er lykken. Man bliver jo ikke noget bedre menneske af at komme på tv. For mig er OL tæt forbundet med penge, magtkampe og doping. Vær glad for, at orientering er en ren sport – ligesom stavgang!



Mor til en orienteringsløber
Katja Vonsild, 43 år,
Haderslev, fitnessentusiast

SVAR: FLERE AKTIVE

Når jeg går til fitness, så er det egentlig ikke for min "fornøjelses skyld", men udelukkende for at komme i form. For mine døtre der dyrker orientering er det lige modsat. De er drevet af lyst, fordi de har det sjovt. Det er det, der skal til for at få flere med på vognen. Så snart I er mange nok, så rykker I også tættere på OL. Her i Sønderjylland gør man et kæmpe stykke arbejde for at rekruttere flere løbere – det skal I blot fortsætte med og brede det ud til hele landet – ja, til hele verden!



Ven med en orienteringsløber
Rasmus Bønløkke, 20 år,
Gentofte, drømmer om at blive sportsjournalist

SVAR: GPS TRACKING

Orientering er, som de fleste nok ved, ikke en specielt publikumsvenlig sport, og hvis det skal med på det olympiske program i den nærmeste fremtid, så skal der også ske noget på det område. Et forslag på seværdighedsproblematikken kunne være en form for GPS-overvågning af løberne, så man kunne følge dem på deres vej mellem posterne og til mål. Jeg kan forstå, at der allerede er gang i udviklingen af koncepter, og det må være vejen frem. Det kan kombineres med, at arrangørerne benytter åbne terræner, hvor det visuelt er muligt at følge løberne fra helikopter og på den måde lave optagelser af løberne fra fugleperspektiv.

Orienteringsløber
Kristian Mandøe Øllgaard

SVAR: SKRU OP FOR PUBLIKUMSVENLIGHEDEN

Ud fra et rationelt, sportsligt synspunkt bør orientering da, synes jeg, være en olympisk disciplin. Ligesom kaptgang, softball og synkronsvømning er det. De sejeste orienteringsløbere er jo absolutte topatleter på linje med alle andre topatleter. Men der skal skrues op for publikumsvenligheden. Hvad med, ud over den almindelige sprint, at lave en sprint-stafet eller et langt pointløb med fællesstart i overskueligt by/park-område med mange TV-kameraer ude, og hvor det hele vises live på storskærm? Længere distancer skal være med flere publikumspassager, GPS-tracking og TV – også live-tv.



Kollega til en orienteringsløber
Steen Winther, 47 år,
Ølstykke, cykelentusiast

SVAR: VANDPASSAGER

Når jeg cykler på min MTB i skoven, møder jeg ofte orienteringsløbere, og deler på denne måde den gode oplevelse det er at få motion i naturskønne opgivelser. At gøre sig godt på TV er vigtigt og medvirkende til, at MTB er på det olympiske program. Min anbefaling vil være, at der indlægges en obligatorisk vandpassage i løbene. Vand, mudder og skov giver fantastiske tv-billeder!

VOX POP

(vox populi = folkets stemme), også kaldet enquete, er en rundspørge til nogle – i princippet – tilfældige mennesker.



Midgårdsormen

AF KELL SØNNICHSEN

Det nærmeste Danmark kommer på den svenske Tiomila, er Midgårdsormen. Årets udgave genindfører "Den Lange Nat" – en etape på hele 14 km på Thor, som er "den hårde stafet for de bedste". Men også Odin (bredde-klassen) og Freja (dame-klassen) får en lidt længere natetape. Ungdomsklassen Røskva og børneklassen Tjalfe løber kun om dagen.

Som noget nyt tilbydes mixhold. Her kan flere klubber slå sig sammen og stille et stafethold. Det gælder i samtlige klasser. Det giver mulighed for, at endnu flere kan opleve denne eneste danske natstafet.

"Ormen", som den også kaldes, skydes i gang kl. 03.15 den 31. august i Sorø Sønderkov med OK Sorø som arrangør.

Se: <http://www.midgårdsormen.dk/2008/>

Orienteringsklubben Roskilde ansætter coach til elite-ungdomsløberne

AF JOHN TRIPAX, ELITEUDVALGSFORMAND, OK ROSKILDE

Orienteringsklubben Roskilde har, så vidt vi ved, som den første orienteringsklub i Danmark ansat en fast coach til klubbens elite-ungdomsløbere.

Vi har gennem årene set, at en del talentfulde løbere skruer meget ned for løbsaktiviteten eller endog melder sig ud, når de nærmer sig seniorklassen. En del af forklaringen er uden tvivl, at der i den alder sker meget psykisk og uddannelsesmæssigt. Overgangen til seniorniveauet er fysisk meget hård og kan være meget ubønhørlig med stor risiko for sportslige nederlag.

Måske sætter de unge også i perioder forventningerne for højt. Vi har derfor været så heldige at kunne ansætte Anne Konring til at forestå både den mentale træning og konditionstræningen. Hun er fysioterapeut og kan hjælpe med skadeforebyggelse, skadebehandling og genoptræning efter skader.

Den orienteringstekniske træning foregår fortsat primært på kurser og lejre samt i Talent Kraft Center, TKC, og i klubben. Anne Konring har for nylig trukket sig ud af landsholdsgruppen, men vi er overbeviste om, at hun kan give en masse erfaring videre fra sine mange år på verdens-elite-niveau.

Anne Konring er ved at afslutte sin uddannelse i Folkesundhed ved Syddansk Universitetscenter og er nu ansat i firmaet AimHigh, hvor hun indtil nu har været personlig træner for flere atletikløbere, cykelløbere og triatleter.

Foreløbig er fem herre- og én dameløber tilknyttet Anne Konring. Klubbens største talent, Andreas Boesen, har været så heldig, at Ulrik Staugaard, der jo også har været i landseliten og været juniorlandsholdstræner, har påtaget sig at være hans personlige træner.

Denne satsning er relativ dyr, men vi håber pengene er givet godt ud og allerede efter et par måneder, synes vi kan kunne spore en tiltagende entusiasme blandt løberne.

Yderligere info: John Tripax. Telefon: 5944 4487 eller 5944 8818. Mail: tripax@dadlnet.dk

Vinderne fra Den Forkerte Ende Del 2.

AF SØREN LARSEN, OK ØST, BIRKERØD

Hvordan man kan misforstå sms-beskeder som: "Vi mødes ved Sjælsøhallen kl. 17", må stå hen i det uvisse, men det kan altså lade sig gøre. Tilsæt dertil alle de dårlige undskyldninger om forstuede lillefingre og lektier der skal laves præcis torsdag eftermiddag mellem 17 og 19, hvilket i sig selv ville give stof nok til flere FN-rapporter, og du vil forstå, hvorfor det kostede mig omkring 100kr i sms-beskeder, inden jeg fik samlet de tre vindere til træning.

VI SLAPPER AF MED EN NUTELLA-MAD

Om det nu var mine beskeder, dårlig samvittighed eller bare magi der fik drengene til at møde op denne torsdag er for så vidt lige meget. De var der, og nu gjaldt det bare om at få dem i skoven, inden de fortrød.

Kort kan vindernes træningspas denne torsdag beskrives således:

- Opvarmning: Bør nedsættes på globalt plan, og er derfor droppet (igen).
- Træningspas: Kurvetræning i Rude Skov – 4,7 km orientering på kurvekort.
- Restitution: Nutella-boller.

Jeg fik efterfølgende samlet vinderne til en kort snak om deres træning.

Hvordan gik jeres løb?

Hans (H): Fucking godt!

Claus (C): Brilliant!

Nicklas (N): Det gik ret godt. Jeg er i ret god form, og jeg brugte vel omkring 1 time og 10 minutter.

C: Jeg brugte cirka det samme

1 time og 10 minutter på 4,7 km i Rude Skov?! Jeg tror, vi forstår ordet "godt" på forskellige måder. Hvor mange af jer gennemførte banen?

C: Definér "gennemførte". Jeg fandt måske ikke alle posterne på vejen, men..

H: Jeg ville have løbet hele banen, men der gik ret lang tid, og så tænkte jeg, at jeg hellere måtte løbe tilbage, så de andre ikke skulle vente på mig.

N: Jeg gennemførte.

Hvordan gik det med at bruge kurverne?

C: Det gik pisse godt!

N: Jeg brugte ikke kurvekortet. Jeg løb på det almindelige kort, jeg have fået med i plastlommen, så jeg så kun Maglebjerg.

Men, Nicklas, det var jo et reservekort til, hvis det gik helt galt i skoven.

H: Jeg prøvede så vidt muligt at følge stierne, man kan jo efterhånden nogenlunde huske, hvor de er i Rude Skov.

C: Ja, man følger dem sådan lidt uden om.

I sidste udgave af Orientering stiftede vi bekendtskab med Vinderne fra Den Forkerte Ende: Hans, Nicklas og Claus fra Birkerød, der alle dyrker sporten på deres helt eget niveau. For at få et indblik i, hvad det er, der gør dem til vindere (fra den forkerte ende), bringer vi her en reportage fra et af deres seneste træningspas.

Fulgte i stierne?! Det var ikke meningen. Jeg havde netop fjernet dem fra jeres kort, så I var nødt til at bruge højdekurver.

H: Men det går jo hurtigere på stierne.

Lad mig i stedet høre, hvordan det gik i skoven. Nicklas, fortæl mig hvad du laver ved post 5.

N: Altså, jeg satsede på at se posten, men det gjorde jeg ikke.

Ehh...?

N: Det var det samme, der gik galt ved post 10. Jeg løber op til et stort t-kryds lige øst for posten, men så kan jeg igen ikke se skærmen. Jeg er lige ved at droppe den, indtil Claus kommer og finder den for mig.

C: Jeg er din redningsmand. Det er i øvrigt utroligt, at du ikke så den post. Den sad jo nærmest lige ved siden af dig.

Fortæl mig hellere om post 11. Det virker som om, I alle har haft problemer der.

N: Jeg løb ad en lille sti ind gennem det tætte. Mit SSU var stenen lige nordvest for posten. Men den fandt jeg aldrig. Så løb jeg lidt frem og tilbage ad stien, og så løb jeg lidt indover. Da det ikke virkede, løb jeg ned på asfaltvejen og satsede på, at jeg kunne se slusen.

Slusen? Mener du slugten?

N: Ja, slugten. Men den kunne jeg ikke se, og så løb jeg i stedet bare rundt, indtil jeg fandt posten.

C: Det gik galt for mig fordi jeg fulgte den store sti. Den gik ligesom i en lidt gal retning (syd-øst).

Brugte du kompasset?

C: Jaa...(tøvende)

C: Men så løb jeg op ad asfaltvejen, og så lavede jeg en lille "Nicklas" ved 11'eren.

H: Jeg var ikke ved post 11. Jeg tænkte, jeg ville følge åen, men jeg fik ondt i foden, fordi jeg løber i for små sko. Og da der var gået ret lang tid, tænkte jeg, at jeg hellere måtte løbe tilbage.

Det virker som om, at det især er finorienteringen omkring posten, der går galt. Er det noget generelt?

C: Definér "fin-orientering".

N: Hvad er det lige, det er?

H: Det er det, du skal bruge for at finde post 11.

N: Men jeg gik jo efter "neddybnin-gen"

Slugten, Nicklas. Du gik efter slugten.

H: Nicklas, dit sidste sikre udgangspunkt var en sten, du ikke fandt.

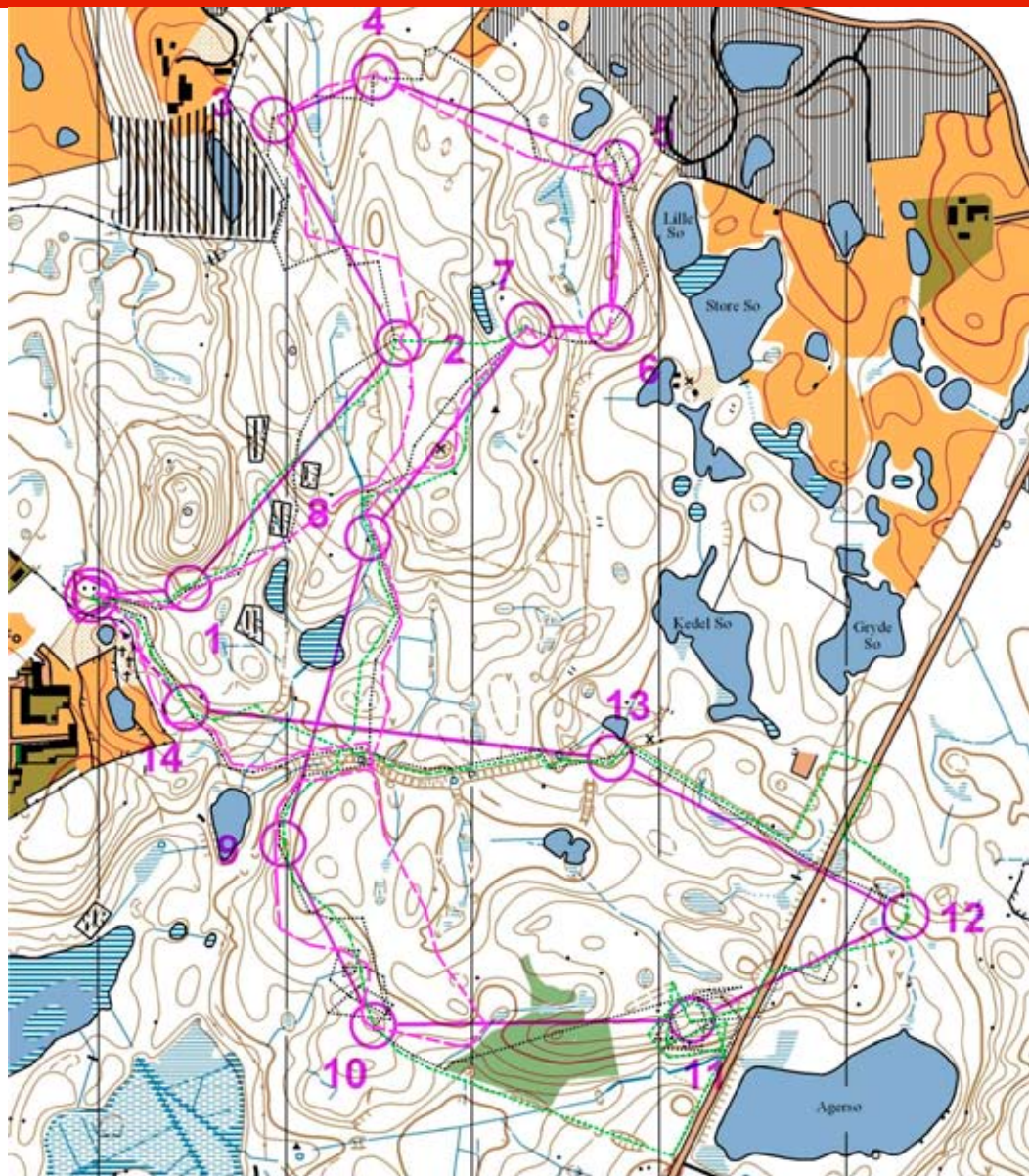
N: Ok, fin-orientering er ikke min stærke side. Jeg kører mest på heldet.

Det siger du ikke. Som det sidste; hvad har I lært af dagens træning.

Lang pause.

Come on, drenge?

H: Det er dumt at løbe i for små sko...



Nicklas



Claus



Hans

Vinderne fortsætter deres færd i o-samfundet i næste udgave af Orientering.

Læs første del af artikelserien i Orientering 2/2008

ADVARSEL: Træningspasset og vejvalgene beskrevet i denne artikel er udført af "særligt trænede" orienteringsløbere og bør ikke forsøges efterlignet derhjemme.

”Da jeg var 14 år, vandt jeg en bh i størrelse kæmpestor”

Tobias Frich fra Roskilde OK har interviewet et par repræsentanter fra den særlige race ”præmieryttere” – løbere der stiller op mod markant dårligere løbere udelukkende for at score præmier.

AF TOBIAS FRICH, OK ROSKILDE

Vi har i denne omgang af underskoven valgt at undersøge, hvorfor der i orienteringsløb mangler et stort segment af løbere: Nemlig præmierytterne!

Disse præmieryttere kender vi fra så mange idrætsgrene, hvor de stiller op mod nogle markant dårligere folk - kun for at score præmier. For at få indblik i hvilke præmier, der er gode at vinde, har vi spurgt en række løbere, om den bedste præmie de nogensinde har vundet:

DEN BEDSTE PRÆMIE?

Michael Andersen, 19 år, Roskilde

Til Sprinthelgen i år vandt jeg en dvd med en reklame for Silvas stavgangsudstyr. Efter at have set den 10 minutter lange reklamefilm, følte jeg virkelig, at alle mine træningstimer havde givet udbytte.

Asbjørn Mathiasen, 18 år, Silkeborg

Som 14-årig vandt jeg en flaske vin. Desværre måtte jeg ikke drikke for min far, der pludselig var blevet ganske tilfreds med mit talent indenfor sporten.

Ayoe Berg, 51 år, Odense

Jeg har vundet et gavekort til en pizzeria og en campingplads i Nordjylland. Gavekortet gjorde, at vi næste sommer kørte de 300 km for at tage på camping og spise pizza. Desuden har jeg altid været glad for de askebægre, jeg har vundet.

Anne Konring, 29 år, Hillerød

Da jeg var 14, vandt jeg en bh i størrelse kæmpestor. Efter at have syet den en smule om, blev det til en nydelig hængekøje, som jeg brugte flittigt den sommer.

MIN FLOTTE ORANGE HERRETRUSSE

Så hvad kan man, som arrangør lære af alt dette? Præmier er vigtige og sponsorpræmier fine. Det er som regel disse underlige, til tider uforståelige præmier, der gør, at man virkelig husker et bestemt løb. Jeg husker stadig den flotte orange herretrusse, jeg vandt for en syvendeplads i H14. Det evigt moderne undertøj bruger jeg stadig, og det minder en om, at man især skal huske præmier til B-baner, da dette kan være med til at motivere de håbefulde unge løbere. En T-shirt i str. XXL kan alle ungdomsløbere jo bruge! De gode på A-banerne har alligevel så mange sportstasker...

Catching Features LIVE

Orienteringsspillet Catching Features er blevet videreudviklet, så flere unge forhåbentlig bliver fastholdt i orienteringsidrætten. En LIVE-version af orienteringsspillet gør, at man både spiller og løber på samme tid. Måske fastholder vi flere unge i orienteringsidrætten?

AF MICHAEL KREIBERG PÅ VEGNE AF CF-LIVE HOLDET

Mange idrætter i Danmark oplever desværre frafald blandt unge for tiden. Så det besluttede Danmarks Idræts-Forbund, DIF, sig for at gøre noget ved. De udskrev en konkurrence, der kunne få de unge til at blive i idrætten. Troels Bent Hansen, Allerød OK, fik en idé om at bruge computerspillet ”Catching Features” – et computerspil for orienteringsløb – samtidig med, at man løb i virkeligheden. Idéen ”Catching Features – LIVE” var opstået.

Håbet var, at nå ind til flere og måske endda fange nogle af dem, der udelukkende sad foran computerskærmen – og lokke dem ud i skoven. Idéen var så god, at den vandt førstepræmien (præmien måtte dog deles med et andet forbund), og Troels Bent Hansen fik 15.000 kroner til at realisere sin idé.

AFPRØVET PÅ JUNIORSOMMERLEJR

På årets sommerlejr i Göteborg var der slæbt kabler og computere med, så vi kunne udføre en test på konceptet, inden den første planlagte event i oktober.

Det var en 2-mandsstafet med 4 ture. Første mand startede med at gennemføre en bane på computeren, han sendte dernæst sin holdkammerat ud i skoven (i virkeligheden). Da holdkammeraten havde gennemført sin bane, sendte han første mand i skoven, og efter hans virkelige tur, var sidste tur så endnu en bane på computeren. Når der blev løbet på computeren, kunne tilskuere og holdkammerater følge med på en storskærm, ligesom vi kender det fra f.eks. TracTrac.

Spændingen var i top, og konceptet stod sin prøve. Enkelte småfejl blev det til, men vi må alligevel betragte det som en succes.

FØRSTE EVENT 4. OKTOBER

Første event bliver afholdt på Skovvangskolen i Allerød d. 4. oktober 2008.

Unge fra hele Danmark er inviteret – og en række VIP's. Eventen skal nok blive annonceret – ellers hold øje med www.cf5ive.dk.

Hvordan får vi dig til at blive 5 minutter længere?



Linnea Samsø Udholm,
Aalborg Orienteringsklub

Orienteringsløb er en fantastisk sportsgren. Jeg elsker at løbe orienteringsløb; turene i skoven, opløbet og vennerne. Et godt sammenhold i klubben og gode trænere – det er vigtigt i forhold til at skabe velfungerende ungdomsløbere.

Gode succesoplevelser til konkurrencer såvel som til træninger er også vigtigt. Hvis du får den slags oplevelser, er jeg sikker på, at man vil løbe orienteringsløb igen.

Men noget der også er vigtigt, er det sociale. At der er nogle at snakke med, sammenligne vejvalg med og hygge sig med. I AOK, hvor jeg løber, har jeg det – og det gør, at jeg altid møder op til træninger og har det sjovt med at løbe orienteringsløb.



Esben Merrild,
16 år, OK Gorm

Jeg tror mange af de unge, der vælger sporten fra, gør det, fordi de ikke kender nok på deres egen alder indenfor sporten. Derfor vælger de at være sammen med deres andre venner, som de kender udenfor sporten.

For mit vedkommende har det derimod haft den modsatte effekt, da orienteringsløb er et af de steder, hvor jeg har knyttet flest venskaber – og stadig finder nye.

Mit forslag til andre løbere på min alder kunne derfor være at tage på U2-kurser. Det er et af de steder, hvor man møder mange andre unge. Man kunne også mødes med løbere i fritiden, f.eks. ved at invitere dem til fester.



Asbjørn Mathiesen,
18 år, Silkeborg OK,

For de bedste, unge danske orienteringsløbere er det dels glæden ved at gøre noget, man er god til, men det er også det sociale miljø til arrangementer som KUM, og for mange Himmelbjergegnens Natur og Idræts Efterskole (HNIE), der gør, at de aldrig har overvejet at smide løbeskoene på hylden.

Problemet med KUM og HNIE er dog, at de begge primært henvender sig til den rutinerede og gode del af "Orienteringsdanmark" – og derfor fornemmer og hører jeg også ofte om nogen, der føler sig udenfor fællesskabet.

Vejen til at få mine unge medløbere, hvor konkurrence er uinteressant, med ind i det sjove fællesskab, er at lave arrangementer, der ikke har fokus på konkurrencen, men i stedet tager en anden sjov vinkel på idrætten. Med flere vidtfavnende arrangementer som u-kurserne er jeg sikker på, at alle unge kan blive en del af det fantastiske sociale miljø, der findes i den danske orienteringsungdom og derfor helt sikkert også vil blive bare 5 minutter længere.



Morten Larsen,
15 år, OK Gorm

Noget jeg helt klart holder af ved orienteringsløb og alle andre idrætsgrene er det sociale sammenhold.

At man hver gang møder til træning handler ikke kun om at træne, men også om at møde sine venner.

Jeg mener også, at det sociale aspekt i orientering skal fastholdes. Blandt andet med U2 kurser eller lignende. Sociale aktiviteter både

internt i klubben, men også med andre klubber. Der kan jo sagtens blandes orientering ind i en social weekend.

Generelt har orienteringsløb mange tilbud til unge, og især U2-kurserne er noget jeg er rigtig glad for at deltage i. Dog savner jeg noget mere aktivitet på tværs af kredsene. Jeg kender stort set kun til dem i Sydkredsen, da det er dem, jeg er på U2-kursus med.

Så – flere aktiviteter på tværs. Noget à la KUM, som ikke kræver kvalifikation.

VOX POP

(vox populi = folkets stemme), også kaldet enquete, er en rundspørge til nogle – i princippet – tilfældige mennesker.

Underskoven; ungdomsleder på fire sprog

- OM 20NULL8

AF ASBJØRN MATHIASEN, SILKEBORG OK

På den fælles nordiske ungdomslederlejr, 20null8, blev forventningerne om god erfarings- og idéudveksling indfriet til fulde.

Gennem hele weekenden oplevede vi – syv, heldige unge ledere fra Danmark, som havde fået lov til at deltage i 20null8 i Göteborg under JWOC – hvordan ungdomsledere i Norden arbejder under vidt forskellige forhold.

nordiske orienteringsforbund er. Ingen fra de andre lande kendte hinanden, hvorimod vi danskere alle kom direkte fra den store fælles junior-sommerlejr i Göteborg. Det gav lejren en god social cocktail, hvor vi alle sammen blandede os med hinanden på kryds og tværs. Samtidigt kunne vi danskere nyde godt af, at vi var mere trygge – og derfor kunne samle folk om aftenen efter undervisning. Det fik mig til at tænke over, at de danske ungdoms-

og udfordrende foredrag afholdt af alt fra en forhenværende NHL-hockeyspiller til en svensk idrætspræst. Fokus var på, hvordan vi som trænere kan kommunikere med unge, samarbejde og sælge orienteringsidrætten, men der blev også plads til "almindelig" udveksling af forskellige orienteringstekniske træninger, som vi helt sikkert vil bruge i vores arbejde i klubberne.



FRA DANMARK DELTOG:

KASPER FJELLERUP

MICHAEL KREIBERG

TOBIAS MIDTGAARD

THOMAS VEJSNÆS

HARALD HERMANRUD

RASMUS LAU

ASBJØRN MATHIASEN

EMIL THORSEN (LEDER)

SØREN LARSEN (LEDER)

MEGET FORSKELLIGE NORMER

I Norge kommer der nemt over 100 unge til en ungdomsleders træning. I Finland lægger ungdomslederne snitzling i skovbunden, for at de unge kan lære at løbe på stier. Udover det faglige input, oplevede man virkelig, hvor store de tre andre

trænere i langt højere grad burde bruge den kontakt, der er på kryds og tværs af landet. Vi har helt andre muligheder, end de har i de andre lande.

Blandt den megen tant og fjas som prægede weekenden, blev vi præsenteret for 4-5 rigtig spændende



Dansk Park Tour

TEKST OG FOTO: KELL SØNNICHSEN

Mere end 400 løbere gennemførte én eller flere afdelinger af dette års Dansk Park Tour – en jysk sprint-turering med fire afdelinger, som i år blev arrangeret for ottende år i træk.

Bortset fra den første afdeling - DM Sprint – var konceptet som sædvanligt to etaper med vindertider omkring 20 minutter, så der var noget "valuta for pengene" at køre efter. Ofte ligger det på en hverdagsaften, så weekenden ikke bliver ødelagt. Det gjorde det også i år, hvor de to sidste afdelinger lå på hverdagsaftener, og endda trak flere deltagere end afdeling to på en lørdag. Næste år kører Touren igen i maj og juni med løb i bl.a. Århus, Viborg og Jelling.

Se: <http://www.orientering.dk/okpan/dpt2008/index.html>

COWI
... det sikre kort

www.blivlandinspektør.nu





Thierry Gueorgiou

Trimtex Sport AS • Pb 1 24, 4792 Lillesand

t +47 37 26 91 11

@trimtex@trimtex.no www.trimtex.no

KOM UD I SKOVEN!



Forerunner 405

Forerunner 405 giver løberen mulighed for præcist og ukompliceret at følge med i tempo, distance og puls under træningen. Det er vandafvisende (IPX7) og kan benyttes såvel udendørs som indendørs (med SDM3 fod sensor, der kan leveres som tilbehør). Den højfølsomme GPS-modtager fastholder et solidt GPS-signal. Pulssensoren giver en stabil og præcis pulsmåling.

Pris kr. **2500,-**

Inov8 Roclite

Suveræn terrænsko til træning og konkurrence! Skoen er meget let, behagelig og har et godt greb om foden. Har godt greb i terræn samtidigt med at det er behageligt at løbe på stier. Skoen har en meget lav profil, hvilket giver en meget større kontrol over foden. Bliver ikke tung i vand/moser. Vandet forsvinder ud af skoen i løbet af et par skridt.

Unisex

Pris kr. **900,-**


Raid Revo 20 - Dame

Løberysgæk som er tilpasset kvinder! En 20 liters rygsæk med god komfort og stabilitet, og den vejer kun 510 gram. Store lommer med lynlås på mavebæltet, samt kompressionsremme og X-snoresystem til at justere størrelse og fastlås indhold. Let tilgang til andet udstyr via meshlommer på yderside og i låg. Endvidere mulighed for brug af drikkeblære (Playtapus).

Pris kr. **500,-**


Buff

Buff er alsidig, Buff er sjov og Buff findes i alle farver! Den er i et relativt tyndt, men strækbart materiale, som er formet som et langt rør, der kan laves til bandana, hue, svedbånd, klipfisk, ja stort set alt.

Pris kr. **130,-**

Hos Løberen får du en grundig og seriøs vejledning. Du prøver løbebåndet og får gratis filmet din løbestil.

Vi har et bredt sortiment i løbesko, løbetøj og tilbehør fra alle førende mærker.

Der tages forbehold for trykfejle og udsolgte varer.



www.loberen.dk

Løberen Lyngby • Lyngby Torv 10 • 2800 Kgs. Lyngby • Tlf. 4593 1816 • lyngby@loberen.dk

Løberen Vejle • Vestergade 36 • 7100 Vejle • Tlf. 7572 0900 • vejle@loberen.dk

Løberen Århus • Banegårdsgade 4 • 8000 Århus • Tlf. 8612 4148 • aarhus@loberen.dk

Løberen Aalborg • Vesterbro 89 • 9000 Aalborg • Tlf. 9816 4148 • aalborg@loberen.dk



LØBEREN
- Alt i udstyr til løb